

• Република Македонија •  
**ФАКУЛТЕТ ЗА ТУРИЗАМ - СКОПЈЕ**  
• Republic of Macedonia •  
**FACULTY OF TOURISM - SKOPJE**



**МЕЃУНАРОДЕН СИМПОЗИУМ  
„ТУРИЗМОТ ВО 21<sup>ОТ</sup> ВЕК“**

**INTERNATIONAL SYMPOSIUM  
“TOURISM IN THE 21st CENTURY”**

ФАКУЛТЕТ ЗА ТУРИЗАМ - СКОПЈЕ  
FACULTY OF TOURISM - SKOPJE

МЕЃУНАРОДЕН СИМПОЗИУМ  
„ТУРИЗМОТ ВО 21-ОТ ВЕК“

INTERNATIONAL SYMPOSIUM  
„TOURISM IN THE 21<sup>ST</sup> CENTURY“

# ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ PROCEEDINGS



Скопје, 26-27.09.2008

10. Јово Ратковиќ - Марина Стојмирова: Туристичка валоризација на парк шумата „Водно“ ..... 633
11. Шого Млози: *Destination competitiveness: Tanzania as a tourist destination* ..... 641

## СЕКЦИЈА: АЛТЕРНАТИВНИ ФОРМИ ВО ТУРИЗМОТ

1. Мурат Мурати: Податоци за биодиверзитетот во Република Македонија ..... 657
2. Ацо Гиревски: Верски туризам – слика на патувањата црква ..... 663
3. Violeta Tošić-Sanja Lazarević: *The role of libraries in the development of cultural tourism with special emphasis to the bibliotheca Alexandrina in Egypt* ..... 671
4. Јелена Димитријевиќ: Еко-туризмот во Република Македонија ..... 679
5. Соња Ризоска – Јовановска: Визуелизација на културата – една од алтернативните форми за развој на културниот туризам ..... 687
6. Акулина Стефанова: *Education in ecological tourism and the use of ecological educational paths* ..... 695
7. Катарина Смилков-Даринка Ѓеоргиева-Билјана Ѓорѓеска: Нови форми на туризмот базирани на медицински сознанија ..... 703
8. Бујар Санти-Александар Ивановски: Опис на програмата на дневни и вечерни активности на аниматорите во хотел клубот “holidays in evia” Еретрија Р. Грција ..... 711
9. Маријан Малцев: Некои аспекти на спортскиот туризам ..... 715
10. Насе Кондовски: Туризмот и спортот феномени на 21 век ..... 719
11. Маријан Малцев-Снежана Мироновска: Мислење на некои некои вработен за спортскиот туризам ..... 727
12. Марија Ацковска: Инструментот за претпристапна помош-ИПА како средство за финансирање на развојот на руралниот туризам во Македонија .. 731
13. Насе Кондовски: Содржината на активниот одмор во туризмот ..... 737
14. Јана Попоска: Религиозниот туризам во Република Македонија ..... 745
15. Мијалче Ѓеоргиевски: Антропогените фактори за развој на алтернативните видови туризам во Република Македонија ..... 751
16. Дејан Илиев: Проблеми и перспективи во развојот на транзитниот туризам во Република Македонија ..... 757
17. Стефанија Мирческа: Развојот на екотуризмот во Берово ..... 767
18. Бојан Марковски: Спортската рекреација и анимација во современиот туризам ..... 777
19. Иван Јовановски: Спортскиот туризам како алтернатива и катализатор за развојот и зголемување на туристичката понуда во Република Македонија .. 783
20. Бранислав Ристески: Комплексните истражувања како основ за туристичка валоризација на културното наследство врз примерот на културните целини во северна Пелагонија и Мариово ..... 787
21. Константин Кајшаров: Менаџирање на алтернативната медицина во функција на туризмот ..... 795
22. Наталија Марковиќ: Нормативата во функција на ефективен туризам ..... 899
23. Патрик Поповски: Влијанието и улогата на спортот врз развојот на спортскиот туризам ..... 805

# НОВИ ФОРМИ НА ТУРИЗАМ БАЗИРАНИ НА МЕДИЦИНСКИ СОЗНАНИЈА

Катарина Смилков<sup>1</sup>, Даринка Ѓорѓиева<sup>2</sup>, Биљана Ѓорѓеска<sup>3</sup>

## Анстракт

Холистичкиот концепт за здравјето на СЗО (Светска здравствена организација) претпоставува интердисциплинарен пристап кон сфаќањето за здравјето. Светскиот тренд за превенција на болестите над нивното лечење се рефлектира и во новите форми на туризам, во чиј развој е вклучен медицинскиот туризам со *wellness*-концептот: правилната исхрана, физичката активност. Следејќи ги глобалните трендови, а користејќи ги сопствените богати ресурси, Македонија може да го најде своето место на светската туристичка карта, како привлечна дестинација за доживување уникатно искуство истовремено промовирајќи го здравјето.

Клучни зборови: медицински туризам, правилна исхрана, *wellness*.

## NEW TOURISM FORMS BASED ON MEDICAL COGNIZANCE

### Abstract

The holistic concept of health of WHO (World Health Organization) demands interdisciplinary approach to the perception of health. The world trend of disease prevention over treatment reflects in new forms of tourism, whose progress includes medical tourism along with the wellness-concept: healthy nutrition, physical activity. Following the global trends, yet exploiting its' own rich resources, Macedonia could find it's place on the World touristic map, as an attractive destination for adventuring unique experience along with health promotion.

Key words: medical tourism, healthy nutrition, *wellness*.

## ВОВЕД

Човекот отсекогаш се стреми кон унапредување на сопственото, но и колективното здравје. Имајќи ја в предвид дефиницијата на СЗО (Светска здравствена организација), според која здравјето е состојба на целосна физичка, психичка и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест и изнемоштеност, лесно може да се проектира влијанието на туризмот (одморот, релаксацијата, рекреацијата) врз здравјето. Впрочем, туризмот и претставува збир на односи и појави кои произлегуваат од патувањата и престојот на странците во едно место, доколку тоа не е поврзано со постојано населување или со извршување некоја стопанска дејност.[5] Но, со зголемување на потребите на современиот човек, туризмот навлегува многу подлабоко во ова сфаќање за здравјето, влијаејќи врз добросостојбата и, конечно врз здравјето на луѓето.

<sup>1</sup> Асистент, Висока здравствена школа, Универзитет „Гоце Делчев“-Штип, [katarina.smilkov@ugd.edu.mk](mailto:katarina.smilkov@ugd.edu.mk)

<sup>2</sup> Асистент, Висока здравствена школа, Универзитет „Гоце Делчев“-Штип, [darinka.gorgieva@ugd.edu.mk](mailto:darinka.gorgieva@ugd.edu.mk)

<sup>3</sup> Професор д-р, Висока здравствена школа, Универзитет „Гоце Делчев“-Штип, [biljana.gorgeska@ugd.edu.mk](mailto:biljana.gorgeska@ugd.edu.mk)

## ЗАЧЕТОЦИТЕ НА МЕДИЦИНСКИОТ ТУРИЗАМ

Патувањето во потрага по здравје е старо колку и човекот. Зародишите на медицинскиот туризам се во старите цивилизации, но главно се манифестирале како патувања до светите храмови и топли извори во Месопотамија, Индија, Египет, Кина. Може да се каже дека темелите на вистинските центри за лекување, кои ги користеле лековитите ефекти на минералната вода, но и „помошта на боговите“ се поставени во Стара Грција, со формирањето на Храмовите на Ескулап, богот на медицината, иако во времето во кое биле фундирани биле повеќе ритуалистички одошто медицински. Тие допринеле за понатамошен развој на ваквите центри, кои подоцна, во стариот Рим (посебно топлите бањи – *thermae*) добиле и ново, социјално значење и вклучувале театри, уметнички галерии, сали за конференции, а имале и поголеми капацитети.

Понатаму, медицинскиот туризам бележи развој и кај исламската цивилизација, кулминирајќи со болницата Мансури во Каиро, со капацитет од 8000 луѓе, која се базирала на бесплатно сместување и лечење на пациенти од сите краишта и слоеви. Исто така, развој бележи и медицинскиот туризам во Јапонија користејќи го лековитото дејство на изворите на врела минерална вода, збогатени со вулканска почва- онсен, додека во Индија се развивала јогата и Будизмот, придонесувајќи за позиционирање на оваа земја како центар на источната спиритуална и алтернативна медицина.

Во Европа, рекреативните патувања и медицинскиот туризам не бележат поголем развој, сè додека европјаните повторно не ги откриле римските бањи, што допринело за откривање и на многубројни нови извори на кои им се припишувало лековито дејство. Тогаш повторно е откриена и денес светски познатата *Ville d'Eaux* во Белгија односно гратчето Спа (*salude per aquam*)<sup>4</sup>, чие име денес го носи секоја здравствена и wellness –институција, која не практикува конвенционална клиничка медицина. Паралелно, во Отоманското царство се забележува градба на бањи-амами, кои и денес се среќаваат на нашите простори.

Доцниот XIX и раниот XX век бележат експанзија на санаториумите, како места каде со посебен режим на живот и исхрана и чист планински воздух се третираше белодробни заболувања, психички заболувања и сл. (Швајцарија, Германија, Блед-Словенија, Финска, Португалија, Северна Америка).

## МЕДИЦИНСКИ ТУРИЗАМ НА НОВОТО ВРЕМЕ

Во 1961 година д-р Albert Dunn, лекар од САД го воведува поимот wellness (*well-being*, добросостојба и *fitness*-физичка кондиција), како идеја која би можела да придонесе во здравствената превенција. Според него, wellness е потполн пристап на здравјето-начинот на живот, чија цел е развивање во оптимална мерка на личните и индивидуални потенцијали, земајќи го во предвид опкружувањето. Базирајќи се на оваа идеја, почнува развојот на еден нов тренд, кој всушност е само продолжување на вековната традиција на одржување и унапредување на човековото здравје.

Следењето на идејата за здрав и активен одмор резултира со инклузија на wellness-програмите во туристичките понуди низ целиот свет.

<sup>4</sup> *Salude per aquam*- здравје преку вода

Не навлегувајќи во подрачјето на лекувањето на болестите и патувањето заради медицински третман, стоматолошка интервенција, козметичка хирургија, а во контекст на медицинскиот туризам, само ќе спомнеме дека Македонија чекори кон развој и на овој вид алтернативен туризам, користејќи ги компетентните човечки ресурси и прифатливата цена на медицинските услуги која се нуди.

Сметавме дека е потребно да се акцентира превентивната алка на медицинскиот туризам, која е во врска со wellness идејата на Dunn и неговите следбеници, со оглед на глобалниот тренд на развој на превентивната над лечебната медицина, имајќи го во предвид фактот што освен што се унапредува здравејто на популацијата, јасно видлив е и економскиот ефект.

Од здравствениот туризам, wellness туризмот ја презема идејата за грижа за здравејто на поединецот. Wellness -туризмот го надминува лекувањето и првенствено е насочен кон здравите луѓе кои сакаат да останат здрави. Притоа се задржува основниот холистички концепт на здравејто, кој бара интердисциплинарен пристап. Wellness концептот претежно се фокусира на правилниот режим на исхрана, како и на физичката активност во еколошки чисти средини како основни фактори за зачувување на здравејто.

#### ЕФЕКТОТ НА ХРАНАТА

Храната му служи на човекот за задоволување на гладот- основна животна потреба. Но, освен за задоволување на основните енергетски потреби и потребите за есенцијални материи, храната, нејзиното подготвување и конзумирање претставува и социјален и емоционален чин. Од друга страна, „Кој и да е татко на една болест, неправилната исхрана и е мајка“ (G.Herbert, XVI в.).

Храната има првостепено влијание на здравствената состојба, физичката и менталната работоспособност, како и на психофизичката рамнотежа на луѓето. Запознавањето на луѓето со хранливата вредност на намирниците, квалитетот на храната, правилниот начин на подготовка и конзумирање истовремено и подигнувањето на степенот на свест за директното влијание на храната врз здравејто и неговото одржување значи директен придонес кон претпоставките на едно современо општество- здрави и работоспособни поединци.

Науката за исхраната ги изучува потребите на организмот за хранливи состојки и енергија при различни состојби и активности. Определува потреби и разработува норми и режими на исхрана за здрави и болни- рационална и медицински здрава исхрана. Од латинското име „nutrition“ произлегува и другото име на науката за исхрана- нутриционизам.

Многу пред науката и медицината да го откријат и утврдат позитивното и негативното влијание на надворешните дразби врз процесот на физиологијата на исхраната, т.е. лачењето на ензимите и перисталтиката на гастро-интестиналниот тракт, народот го предвидел значењето на пријатните и непријатните емоции за правилната и пред се, здрава исхрана и го синтетизирал во поговорки „На заедничка трпеза, секоја храна е вкусна“. Хранењето е таква фаза во која организмот треба да биде грижливо заштитен од непријатни надворешни дејства.

Апетитот е степен на физиолошка глад, т.е. потреба за прием на храна. Но освен физиолошка природа, кај човекот апетитот има и свои психолошки аспекти. Тие се

изразуваат во склоностите на човекот да си доставува задоволства од најразлична храна секогаш кога има можности да го прави тоа.

Во случај да се зема храна која во квалитет и квантитет не му е физиолошки потребна на организмот, се нарушува рамнотежата меѓу потребите од храна и нејзиното внесување. Најчесто се работи за внесување преголеми количества масти и јаглехидрати. Овој дисбаланс во исхраната резултира со вишок од енергетски соединенија во организмот, кои се натрупуваат како резерви во масните депоа и водат кон дебелина, карактеристична појава на современиот живот. Сама по себе, дебелината е болест, која од своја страна создава почва за развој на други, т.н. „болести на цивилизацијата“ - дијабет, хипертонија, атеросклероза и сл. Поради врската со атеросклерозата, предмет на интерес е холестеролот и неговиот внес со храната. Дискусијата за атеросклерозата во научните кругови продолжува до таму што меѓу причините за нејзина појава се вбројува комплекс на фактори во кои заедно со начинот на исхрана влегуваат и стресот и намалената физичка активност. Не е без значење и улогата на масните кои се употребуваат при приготвувањето на храната, кога се има во предвид дека при термичката обработка се добиваат пероксидни продукти на масните киселини кои се со докажано штетно дејство врз организмот.

Денешната епидемија на дебелеење е резултат на нарушената рамнотежа меѓу количеството на консумирана храна и количеството на потрошена енергија од организмот при современиот начин на живот и работа. Меѓутоа овој дисбаланс не смее да се враќа во рамнотежна состојба само со корекција на една од причините-количеството на внесена храна. Ограничувањето на хранливите продукти без зголемување на физичката активност<sup>5</sup>, не само што не е доволно за враќање на рамнотежата, туку и води кон обратен ефект. Најразличните сензационални диети за намалување на телесната маса никогаш не го даваат ефектот што се пропагира. Затоа денешната глад за физичка активност во развиените земји започнува да станува не помалку важна од потребата за храна во земјите во развој.

За науката за исхраната нема „најважни“ и „помалку важни“ хранливи состојки. Водечка е концепцијата за балансирана исхрана, според која е неопходно сите групи хранливи состојки не само да се содржат во храната, но и да бидат застапени во неа во оптимален однос едни спрема други. Во оваа концепција безусловно се вклучува и барањето вкупното количество храна да ги задоволува потребите на организмот, без да ги надминува.

Науката за храната и здравата исхрана излегува надвор од научните лаборатории и лекарските кабинети и добива широка популарност меѓу населението, со што предизвикува пресврт во односот на луѓето кон храната. Во развиените земји постојат правила и посебно разработени водичи кои му ги презентираат на населението здравите навики во врска со исхраната и укажуваат дека вистината не е во крајностите, туку во добро балансираната исхрана- во случајов разумна рамнотежа меѓу сите состојки што се внесуваат со храната. Не помалку важен е и квалитетот на храната која се консумира, начинот на нејзиното приготвување, добивање и сл.

<sup>5</sup> Пресметано е дека редовниот дневен внос на храна со околу 200 калории повеќе од енергетските расходи на организмот го зголемува секојдневното количество на резервни масти на телото со околу 20 грама, а ова прави околу дополнителни 7 килограми дополнителна телесна маса во текот на една година.

Македонија како подрачје кое нуди традиционално земјоделство и сточарство во еколошки услови може да го најде своето место на светската туристичка карта, како привлечна дестинација за доживување уникатно искуство истовремено промовирајќи го здравјето.

Имајќи ги во предвид географските карактеристики на Македонија од една страна, недоволната искористеност<sup>6</sup> и достапност на природните богатства, постоечките капацитети, еколошки чистите подрачја, органски произведената храна, големиот број термоминерални извори, но и археолошки наоѓалишта, културно-историски споменици од друга, а можноста за развој на туризмот во ова насока од трета страна, доаѓаме до важноста од акцентирање на развојот на овој вид алтернативен туризам, чиј развој во светски рамки бележи нагорна линија.

#### ПРЕДЛОЗИ

Глобалните промени во социо-економските релации резултираа со промени на потребите на луѓето во повеќе насоки. Новонастанатите потреби на современиот човек произлегуваат не помалку и од зголемување на неговата самосвест за сопствената добросостојба и унапредување на здравјето. Промените се забележителни и во туристичката дејност. Денешниот турист –потрошувач и гост, согласно своите потреби, поставува нови барања и критериуми пред туристичките работници, кои се обврзани постојано менувајќи и усовршувајќи ја понудата да ги задоволат истите.

Имајќи ги во предвид претходно изнесените факти за значењето на исхраната и физичката активност за унапредување на здравјето кај луѓето, поврзувањето на класичниот туризам со нови, алтернативни понуди од областа на медицинскиот, агро-, еко-туризам и сл., ќе резултира со неминовен развој на инфраструктурата, заживување на руралните средини, отворање на нови работни места, бенефиции не само за тур-операторите туку и за локалното население и други придонеси кон економијата на нашата земја.

Несомнено постои потреба од формирање на туристички центри кои освен „стандардната“ туристичка понуда би ги имале следниве капацитети и организирани активности:

- современо опремени, функционални и комфорни простори за одвивање на активности во функција на здравствениот туризам (спортски терени, fitness-сала, сала за аеробик и пилатес, базени, jacuzzi-бањи, турска бања, сауни, простор за масажа, физиотерапевтски кабинет, козметички и фризерски салон, специјално опремена кујна за обука на туристите за подготовка на храна, амбуланта за примарна здравствена заштита итн.)
- понуда на различни видови на висококвалитетни превентивни медицински услуги – следење на здравствената состојба на туристот, совети од нутриционист, физиотерапевт, лекари-специјалисти
- инклузија на програми за физичка активност (индивидуални и групни спортски и рекреативни активности - пешачење, планинарење, возење велосипед во природа,

<sup>6</sup> Бањите во вкупните сместувачки капацитети во 1998 учествувале со 1,7%. [2]



- јавање, тенис, баскет, мал фудбал, гимнастика, fitness, аеробик, пилатес и часови по јага, итн.)
- физиотерапија (индивидуален пристап, под надзор и со помош од физиотерапевт)
- понуда на спа и козметички услуги - турска бања, сауна, различни видови на терапевтски и релакс масажи, нега и третмани на лице и тело
- организирање работилници за изработка на индивидуален и семеен дневен режим на исхрана
- организирање обуки на туристите за спроведување на режимите за здрава исхрана - употреба и подготовка
- можност за спроведување макробиотички програм со употреба на производи од домашни извори
- обука на туристи за исхрана при специфични заболувања (дијабетичари, срцеви болни, бубрежни болни, итн. )
- организирање diet club – индивидуален пристап, обука за спроведување на програмите и следење на здравствените состојби поединечно
- овозможување учество на туристот во процесите на добивање, обработка и подготовка на традиционалната храна
- часови по народни и класични танци, ритмичка гимнастика, модерен балет
- формирање креативни работилници од типот: „откријте ги сопствените креативни можности“ (часови по сликарство, вајарство, изработка на украси од монистра и сл.); „научете да плетете и да везете“ (изработка на македонски народен вез, ткаење, плетење и сл.)
- формирање индивидуални и групни психолошки работилници, од типот „слободно и отворено кажете што мислите за ...“, „како да се подобри...“, „како да се ослободам од ...“
- распоред на дневни и неделни активности за секој поединец - прилагодување на активностите според индивидуалниот интерес и можностите на туристот и сл.

#### ЗАКЛУЧОК

Наведениот список не е конечен, но заедничко за сè е туристичките услуги да се насочени кон унапредување на здравјето на здравите луѓе, но и кон третирање на рековалесценти заради обезбедување на покралитетен живот, користејќи го стручниот и тимски пристап и почитувајќи ги потребите и интересите на поединецот.

Внимателно одбраниот индивидуален програм го вклучува туристот кој свесно „прави нешто за себе и своето здравје“ во концептот за активен одмор, рекреација, забава и културно воздигнување, што суштествено влијае врз неговата здравствена состојба, задоволство и способност да се соочи со секојдневните работни предизвици, задолженија и семејни обврски.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Barasi, M. E.; *Human nutrition: a health perspective*, Hodder Arnold, London, 2003
2. Бојаџиески, Д., Векиќ, Ј.; *Туризмот во Македонија*, Слово, Скопје, 2001
3. Verbanac, D.; *O prehrani: što, kada i zašto jesti*, Školska knjiga, Zagreb, 2003
4. McCarthy, O. R.; *The key to the sanatoria*, Journal of the Royal Society of Medicine, August, 2001
5. Панов, Н.; *Основи на туризмот*, Факултет за туризам, Скопје, 2006
6. Simić, B.; *Medicinska dijetetika*, Nauka, Beograd, 1998
7. Стојанов, С., Тодоров, Д., Михајлова, М.; *Кратка енциклопедија по хранене*, PSSE, Софија, 2002
8. Tojagić, S., Mirilov, M.; *Hrana, značaj i tokovi u organizmu*, Matica srpska, Novi Sad, 1998

Интернет извори:

<http://www.who.int/>  
<http://www.wellness.hr>  
<http://www.nlm.nih.gov>  
<http://www.healism.com>